आँगनवाड़ी केन्द्र में एक दिन

योगेश जी आर

बच्चे के कल्याण, वृद्धि और स्वस्थ विकास के लिए खेल आवश्यक है। बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन (यूएनसीआरसी 1989), जो इतिहास में दुनिया की सबसे व्यापक रूप से अभिपुष्ट मानवाधिकार सन्धि है, के अनुच्छेद 31 में बच्चे के 'खेलने के अधिकार' पर ज़ोर दिया गया है।[i] आरम्भिक वर्षों के पाठ्यक्रम, शिक्षणशास्त्र और आकलन प्रक्रियाओं में खेल का एक महत्त्वपूर्ण स्थान है और यह बच्चों के सीखने और विकास में अहम योगदान देता है।

आज परिवार की संरचना में बदलाव आ रहा है, संयुक्त परिवारों की जगह एकल परिवार देखने को मिल रहे हैं, साथ ही जीवनशैली में भी बदलाव आ गया है क्योंकि माता-पिता दोनों काम करने के लिए बाहर जाते हैं; आजकल अकादमिक पक्ष पर अधिक ध्यान दिया जाने लगा है; इन सब बातों ने बच्चे के खेलने के समय को कम कर दिया है। इस मामले में शहरी बच्चे ग्रामीण बच्चों की तुलना में अधिक प्रभावित हुए हैं। तो इस प्रकार, अनेक लाभों के बावजूद, अधिकांश बच्चों के लिए खेलने का समय काफ़ी कम हो गया है।

आरम्भिक वर्षों में शिक्षणशास्त्र के रूप में खेल का महत्त्व

छोटे बच्चों में खेलने की एक अन्तर्निहित इच्छा और क्षमता होती है, जिसके कारण उन्हें खेलने के लिए किसी बाहरी प्रेरणा की आवश्यकता नहीं होती। खेल वह माध्यम है जिसके द्वारा वे अपने आसपास की दुनिया को समझते हैं। खेल उनके संज्ञानात्मक, शारीरिक, सामाजिक और भावनात्मक कल्याण में योगदान देता है और उनके विकास के लिए आवश्यक है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 इस बात पर ज़ोर देती है कि प्रारम्भिक बाल्यावस्था देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) आदर्श रूप से खेल और गतिविधि-आधारित होनी चाहिए और बच्चों के लिए इनडोर और आउटडोर, दोनों तरह के खेल की सुविधा होनी चाहिए।

खेल को बाल केन्द्रित होना चाहिए और बच्चों को खेल का आनन्द मिलना चाहिए। खेल ऐसे होने चाहिए जो बच्चों को सोच-विचार और खोजबीन के माध्यम से अपने परिवेश को जानने के लिए प्रेरित करें ताकि वे अपनी जिज्ञासा को शान्त करने के उपाय खोज सकें।

शिक्षिका की मदद के आधार पर, खेल को मोटेतौर पर मुक्त खेल और निर्देशित खेल में वर्गीकृत किया जा सकता है। मुक्त खेल में, बच्चा ही यह तय करता है और नियंत्रित करता है कि उसे क्या और कैसे खेलना है; शिक्षक सिर्फ़ एक निष्क्रिय पर्यवेक्षक होता है। लेकिन निर्देशित खेल में, शिक्षक भी एक खिलाड़ी बन जाता है और सीखने के उपलब्ध परिवेशों के भीतर ही बच्चे के साथ सहयोगी बनकर खेलता है। इसके अलावा, खेल को बच्चों के खेलने के स्थान के अनुसार इनडोर खेल और आउटडोर खेल में भी वर्गीकृत किया जा सकता है। शिक्षक को चाहिए कि वह सीखने के नए अवसर प्रदान करने और अभी तक के सीखे हुए को और मज़बूत करने के लिए खेल की इन श्रेणियों के सही मिश्रण की योजना बनाए और उनमें सन्तुलन बनाए रखे। खेल के माध्यम से व्यवस्थित ढंग से सीखना हो सके इसके लिए शिक्षक को काफ़ी पहले से ही खेल गतिविधियों की योजना बनाकर उनकी तैयारी कर लेनी चाहिए और निर्देशित खेल समय के दौरान बच्चों को उचित निर्देश देकर उनकी मदद करनी चाहिए।

60 मिनट के लिए, मुक्त व निर्देशित इनडोर तथा आउटडोर खेल खेलने के अवसर प्रदान करें

- वे गतिविधियाँ करवाएँ जिनमें बड़ी माँसपेशियों को काम में लाया जाए ताकि सकल मोटर कौशल और शरीर के सन्तुलन को विकसित किया जा सके।
- ऐसा वातावरण बनाएँ जो बच्चों को खोजबीन करने, प्रयोग करने और चयन करने में सक्षम बनाए।
- ऐसी गतिविधियाँ करवाएँ जिनमें छोटी माँसपेशियाँ शामिल हों ताकि सूक्ष्म मोटर कौशल और समन्वयन के कौशल विकसित हों।
- बच्चों को अन्य बच्चों के साथ खेलने, सहयोग करने, अनुभवों को साझा करने और स्थितियों को सुलझाने के अवसर प्रदान करें।
- उन्हें नाटकीय खेल, रोल प्ले और नाटकीय रूपान्तरण आदि के माध्यम से कल्पना, नक़ल और रचनात्मक अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करें।

संगारेड्डी में आँगनवाड़ी शिक्षकों के क्षमता निर्माण में हम जिन छह शिक्षण पद्धतियों पर ध्यान देते हैं, उनमें से एक खेल है। यह शिक्षण पद्धति इस बात पर ज़ोर देती है कि शिक्षक प्रतिदिन कम-से-कम 60 मिनट के लिए बच्चों को मुक्त व निर्देशित इनडोर तथा आउटडोर खेल खेलने के अवसर प्रदान करें।

क्या खेलना समय की बर्बादी है?

अधेम्मा हैदराबाद से करीब 120 किलोमीटर दूर एक आँगनवाड़ी केन्द्र में शिक्षिका हैं। शैलजा नाम की एक बच्ची उनकी देखरेख में है। एक शाम शैलजा की माँ अधेम्मा के पास आईं और कहा कि वे शैलजा को आँगनवाड़ी में ज़्यादातर समय खेलते हुए देखती हैं इसलिए वे चिन्तित हैं क्योंकि खेलने के कारण शैलजा कुछ अधिक सीख नहीं रही है और अगर ऐसा ही चलता रहा तो जब वह पहली कक्षा में जाएगी तो उसे दिक्क़त हो सकती है। अधेम्मा ने उनसे अगले दिन सुबह



10:30 बजे आँगनवाड़ी केन्द्र आने के लिए कहा।

अगले दिन जब शैलजा की माँ आईं तब बच्चे अण्डे खा रहे थे जो उन्हें वहाँ रोज़ाना दिए जाते थे। अधेम्मा ने शैलजा की माँ को बताया कि उन्होंने दिन की शुरुआत सुबह 9:00 बजे की, जब उन्होंने बच्चों का स्वागत अभिवादन के साथ किया। इसके बाद सर्कल-टाइम में पहले बातचीत, बाद में अभिनय के साथ कविता-पाठ और कहानी सुनाने की गतिविधियाँ हुईं; प्रत्येक गतिविधि 20 मिनट तक चली। इसके बाद बच्चों को खाने के लिए अण्डे दिए गए। खाना समाप्त करने के बाद उन्होंने हाथ धोए। फिर शिक्षिका ने घोषणा की कि अब वे खेलने के लिए बाहर जा सकते हैं।

प्रत्येक बच्चे ने शिक्षिका की मेज़ की बग़ल में रखे आउटडोर प्ले बॉक्स में से अपनी पसन्द के एक या दो खेल सामान चुने और बाहर चले गए। शिक्षिका ने बच्चों की ओर इशारा करते हुए शैलजा की माँ से कहा, 'देखिए, बाहर खेलने जाते वक्त बच्चे कितने ख़ुश होते हैं। और जो बच्चे ख़ुश होते हैं वे उदास बच्चों से ज़्यादा और बेहतर सीखते हैं।' शिक्षिका भी बाहर आ गईं और सामने वाले बरामदे में बैठ गईं जहाँ से वे बच्चों को खेलते हुए देख सकती थीं। शिक्षिका ने कहा, 'बच्चे बाहर



दो तरह के खेल खेलते हैं। मुक्त खेल वह होता है जब बच्चे बिना किसी नियम के अपने आप खेलते हैं। इस क्रियात्मक खेल में बच्चे शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं, कभी वस्तुओं के बिना, जैसे दौड़ना, कूदना और फिसलना, तो कभी गेंद, बल्ला या हूला हूप जैसी वस्तुओं के साथ। इन सभी से उनके शरीर की माँसपेशियों का विकास होता है और वे मज़बूत बनती हैं।

20 मिनट बाद शिक्षिका ने शैलजा की माँ से कहा, 'अब निर्देशित खेल का समय है। निर्देशित आउटडोर खेल यानी जब बच्चे मेरे द्वारा दिए गए निर्देशों को सुनते हैं और खेल के नियमों का पालन करते हुए खेलते हैं।' उन्होंने बच्चों को बुलाया और उन्हें दो समूहों में विभाजित किया। फिर उन्होंने ज़मीन पर एक बड़ा गोला बनाया और एक समूह को उसके अन्दर खड़े होने को कहा। उन्होंने इस समूह के बच्चों को बताया कि इस खेल में वे बन्दर बनेंगे। उन्होंने दूसरे समूह को गोले के बाहर दूर-दूर खड़ा किया और उन्हें एक गेंद दी। फिर उनसे कहा कि उन्हें गेंद को केवल अपने समूह (यानी गोले के बाहर के) के बच्चों की तरफ़ इस तरह फेंकना है कि गोले के अन्दर वाले 'बन्दर' गेंद को न पकड़ सकें। जब भी 'बन्दर'



गेंद को पकड़ते तो वे 'बन्दर' समूह को एक अंक देतीं। 10 मिनट के बाद उन्होंने टीमों को आपस में बदल दिया। अन्त में, उन्होंने दोनों टीमों को एक-दूसरे के लिए ताली बजाने के लिए कहा।

इसके बाद शिक्षिका ने बच्चों से हाथ धोकर अन्दर जाने को कहा। एक बच्चे ने पानी डालने का ज़िम्मा लिया और दूसरे बच्चों ने बारी-बारी से साबुन से अपने हाथों को अच्छी तरह से साफ़ किया। शिक्षिका ने भी अपने हाथ धोए और शैलजा की माँ को बताया कि किस तरह गेंद फेंकने और पकड़ने से

बच्चों के आँख और हाथ के समन्वयन में सुधार होता है। 'यह बच्चों के लिए, सीखने का एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण कौशल है क्योंकि अगले साल जब वे अक्षर और संख्या लिखना शुरू करेंगे तो यही उनकी मदद करेगा,' उन्होंने शैलजा की माँ को समझाया।

केन्द्र के अन्दर वापस आने के बाद, शिक्षिका ने प्रत्येक बच्चे को काग़ज़ की एक ख़ाली शीट और दो क्रेयॉन दिए और उनसे उन पौधों के चित्र बनाने को कहा, जिन्हें उन्होंने एक दिन पहले



अपनी प्रकृति की सैर के दौरान देखा था। जल्द ही मध्याह्न भोजन का समय हो गया, जिसके बाद बच्चों ने थोड़ी देर के लिए झपकी ली।

दोपहर के दो बजे शिक्षिका ने बच्चों को उठाया और उन्हें 'लर्निंग कॉर्नरों' में खेलने के लिए कहा। कुछ बच्चों ने बिल्डिंग ब्लॉक्स उठाए और उनसे ट्रेन, बस और बिल्डिंगें बनाने लगे। शिक्षिका ने उनकी ओर इशारा किया और शैलजा की माँ से कहा, 'जब बच्चे बिल्डिंग ब्लॉक्स से खेलते हैं तो उनके हाथ की उँगलियाँ मज़बूत होती हैं। वे अपने रचनात्मक कौशल का उपयोग विभिन्न संरचनाओं के निर्माण के लिए भी करते हैं और इसी तरह प्रयत्न करते-करते सीखते हैं। इससे बच्चों की लगन और एकाग्रता भी बढ़ती है।'

शिक्षिका ने कुछ बच्चों की ओर इशारा किया, जो 'बुक कॉर्नर' में थे, किताबों को उलट-पुलट रहे थे और उन्हें पढ़ने का नाटक कर रहे थे। कुछ बच्चे 'डॉल कॉर्नर' में थे, जहाँ एक बच्ची किचिन सेट के साथ खाना बनाते हुए माँ की भूमिका निभा रही थी। दो अन्य बच्चे डॉक्टर सेट के साथ खेल रहे थे, जिसमें एक बच्चा डॉक्टर और दूसरा रोगी होने का नाटक कर रहा था। शिक्षिका ने कहा, 'मुक्त खेल के दौरान बच्चे उन्हीं बातों का अनुकरण करते हैं जो वे वयस्कों की दुनिया में देखते हैं, नई वास्तविकताओं की कल्पना और निर्माण करते हैं और अन्य बच्चों के साथ उनका परीक्षण करते हैं। साथियों के साथ ये अन्तःक्रियाएँ उनके सामाजिक कौशल का विकास करती हैं।'

शैलजा की माँ को यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि उनकी बच्ची साधारण खेलों के माध्यम से बहुत कुछ सीख रही है। वे समझ गईं, खेल को समय की बर्बादी समझना ग़लत है। उन्होंने आँगनवाड़ी केन्द्र की प्रक्रियाओं को धैर्यपूर्वक समझाने के लिए शिक्षिका को धन्यवाद दिया और हर सम्भव तरीक़े से शिक्षिका की सहायता करने का वादा किया। शिक्षिका ने उन्हें बताया, 'इस शनिवार, ईसीसीई दिवस (माता-पिता-शिक्षिका की मासिक बैठक) के दौरान आप अन्य माता-पिता को अपने आज के अनुभवों का विवरण दे सकती हैं ताकि वे भी समझ सकें कि वे अपने बच्चों की बेहतर रूप से सहायता कैसे कर सकते हैं।'

एक सक्षम वातावरण बनाना

भौतिक वातावरण

आँगनवाड़ी केन्द्र स्वच्छ, आरोग्यकारी और सुरक्षित होना चाहिए ताकि बच्चे खेल सकें। जहाँ केवल एक ही कमरा हो, वहाँ खाना पकाने (मध्याह्न भोजन के लिए) की जगह को एकदम अलग रखना चाहिए। शिक्षिका को चाहिए कि वे सीखने के कोनों में बच्चों के खेलने की पर्याप्त सामग्री की व्यवस्था रखें। खेल और मुद्रित सामग्री गतिशील होनी चाहिए और इस बात पर आधारित होनी चाहिए कि शिक्षिका किसी विशेष दिन बच्चों को क्या सिखाने की योजना बना रही हैं।

मनोवैज्ञानिक वातावरण

शिक्षिका को बच्चों की देखभाल और उनका सम्मान करना चाहिए और इस प्रकार उनके लिए भय मुक्त वातावरण बनाना चाहिए। बच्चों को बिना किसी हिचकिचाहट के ख़ुद को पूरी तरह से व्यक्त करने के लिए पर्याप्त रूप से सहज होना चाहिए। सभी बच्चों को उनके विकास के चरण के आधार पर अवसर मिलने चाहिए। खेल के दौरान उनके योगदान के लिए उनकी सराहना की जानी चाहिए, भले ही उनका प्रदर्शन कैसा भी हो।

आकलन और हस्तक्षेप में खेल की भूमिका

काग़ज़ और पेंसिल के साथ होने वाली परीक्षाएँ प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों के आकलन के लिए उपयोगी होती हैं, आँगनवाड़ी केन्द्र के बच्चों के लिए नहीं। खेल, आँगनवाड़ी केन्द्र में बच्चों के विकास के स्तर को समझने का एक तरीक़ा है। यहाँ शिक्षिका वैयक्तिक और सामूहिक खेल गतिविधियाँ करवाती हैं, बच्चों का अवलोकन करती हैं और अपने अवलोकनों को छोटे-छोटे क़िस्सों, अवलोकन रिकॉर्ड और टिप्पणियों के रूप में नोट करती हैं। ये अवलोकन, जो लम्बी समयावधि तक नोट किए जाते हैं, विभिन्न क्षेत्रों में बच्चों के विकास के स्तर का मूल्यांकन करने के लिए उपयोग में लाए जाते हैं। इनका उपयोग, प्रत्येक बच्चे के लिए ज़रूरी अवसरों के सम्बन्ध में आगे के हस्तक्षेप की योजना बनाने के लिए किया जा सकता है। यह एक सतत प्रक्रिया है जिसका पालन शिक्षिका को पूरे वर्ष करना होता है।

खेलने के लाभ

खेल न केवल बच्चों के शारीरिक बल्कि उनके भाषाई, सामाजिक, संज्ञानात्मक, भावनात्मक और रचनात्मक विकास में भी मदद करता है। स्वस्थ मस्तिष्क के विकास के लिए खेल महत्त्वपूर्ण हैं क्योंकि यह अक्सर उपयोग किए जाने वाले कौशलों की पुनरावृत्ति के माध्यम से अन्तर्ग्रथनी सम्बन्धों (Synaptic Connections) को मज़बूत करता है।

खेल के दौरान बच्चे आपस में संवाद करते हैं। वे रोल प्ले और नाटकीय खेल के दौरान बात करते हैं, सुनते हैं और अन्य बच्चों के बीच की अन्तःक्रियाओं का अवलोकन करते हैं। वे शिक्षिका के निर्देश को सुनते हैं। ये सभी मौक़े उनके लिए सीखने और अपनी मौखिक-भाषाई क्षमताओं को विकसित करने के अवसर होते हैं।

खेल में शारीरिक गतिविधि शामिल होती है जो बच्चों को अपने शरीर में ताक़त, लचीलापन, कामों को करने की दक्षता, अंगों के बीच समन्वयन और अपनी माँसपेशियों पर अधिक नियंत्रण विकसित करने में मदद करती है। खेल के माध्यम से, वे अपने शरीर की क्षमताओं और सीमाओं का पता लगाते और समझते हैं। खेल के निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए सोच-विचार, विश्लेषण, तर्क, पूर्वानुमान और समस्या का समाधान करने की आवश्यकता होती है। जब बच्चे अपने साथियों के साथ खेलते हैं तो वे अपनी भावनाओं और सामाजिक सम्बन्धों के साथ ही साझेदारी करने, बातचीत करने, सहयोग करने और दूसरों की परवाह करने जैसे व्यवहारों के बारे में भी जान पाते हैं। बच्चे अपनी कल्पना का उपयोग अपनी वर्तमान समझ का उपयोग करने और उसे विस्तार देने के लिए तथा अपनी रचनात्मकता का उपयोग अपने आसपास मौजूद चीज़ों के साथ नई चीज़ें बनाने के लिए करते हैं।



एकल खेल बच्चे को अपनी गति से अपने परिवेश की खोजबीन करने में मदद करता है। बच्चे खिलौनों से खेलते हैं और खेलने के कई तरीक़े खोज लेते हैं। वे कल्पना के माध्यम से अपनी दुनिया बनाते हैं। नाटकीय खेल, बच्चों को पैसे जैसी अमूर्त अवधारणाओं का व्यवहारिक उपयोग समझने में मदद करता है। इसके अलावा, इसके माध्यम से बच्चे वयस्कों की भूमिकाओं का अभ्यास करके अपने मन के डर दूर करने और नए कौशलों का विकास करने की तरफ़ भी बढ़ते हैं। इन सभी के परिणामस्वरूप सामाजिक परिवेशों में भागीदारी करते हुए उनके आत्मविश्वास, दृढ़ता और आत्मसम्मान में वृद्धि होती है।

समूह खेल बच्चों को संचार, साझेदारी, बारी-बारी से कार्य करने, आत्मनियंत्रण, निर्णय लेने और नेतृत्व कौशल का अभ्यास करने में मदद करते हैं। जब कोई बच्चा नए बच्चों के साथ खेलना शुरू करता है तो उसकी चिन्ता और डर कम हो जाता है, जिससे समय के साथ, बच्चे को जीवन में नए लोगों का सामना करने का आत्मविश्वास मिलता है।

खेल का ऊर्ध्वगामी एकीकरण

पूर्व-प्राथमिक कक्षाओं में खेल को शैक्षिक वातावरण का एक अभिन्न अंग माना जाता है। पूर्व-प्राथमिक कक्षाओं के बाद खेल, 'खेल समय' की अवधि तक ही सीमित हो जाता है और इसे पृथक रूप से देखा जाता है। एनईपी 2020 में आरम्भिक कक्षाओं (I और II) को पूर्व-प्राथमिक के साथ 'बुनियादी वर्षों' के रूप में रखा गया है जो खेल को पूर्व-प्राथमिक से आगे शुरुआती कक्षाओं तक भी ले जाने में मदद करेगा। प्राथमिक और उच्च प्राथमिक कक्षाओं में खेल को सीखने के रूप में इस्तेमाल करने के लिए यह ज़रूरी होगा कि शिक्षक खेल को शिक्षणशास्त्र के रूप में स्वीकार करें। खेल के ऊर्ध्वगामी एकीकरण के लिए शिक्षकों के क्षमता निर्माण पर ध्यान देकर इस उद्देश्य को प्राप्त किया जा सकता है।

Endnotes

i United Nation Human Rights Office of the High Commissioner. Convention on the Rights of the Child. General Assembly Resolution 44/25 of 20 November 1989. Available at: https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx. Accessed April 22, 2021

Reference

Ministry of Human Resource Development. (2020). National Education Policy 2020, Delhi. Government of India.

Johnson, J. E., Christie, J. F., & Wardle, F. (2005). Play, development, and early education. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Vygotsky, L. (1978). Mind and society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.



योगेश जी आर तेलंगाना के संगारेड्डी जिले में अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन की प्रारम्भिक बाल्यावस्था शिक्षा (ईसीई) पहल का नेतृत्व करते हैं। उन्होंने ईसीई में स्रोत व्यक्तियों की एक टीम का मार्गदर्शन करने और आँगनवाड़ी शिक्षकों के क्षमता निर्माण के लिए एक मापनीय बहुविध कार्यक्रम बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इससे पहले, उन्होंने पुदुचेरी जिला संस्थान में प्राथमिक और उच्च प्राथमिक शिक्षकों के क्षमता निर्माण का कार्य किया था। वे 22 वर्षों से विभिन्न रूपों में शिक्षा, आईटी और प्रबन्धन के क्षेत्र में काम कर रहे हैं। उनसे yogesh.r@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद** : नलिनी रावल